



تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال من الميلاد حتى سن الثالثة

بعد حدوث موقف ضغط عصبي، قد يعود الطفل إلى سلوكيات سابقة مثل مص الإبهام، النبول في الفراش، التعلق الشديد بالوالدين والمقيمين بالرعاية، زيادة نوبات الغضب، إلخ. هذه السلوكيات تُعد طبيعية. إليك بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها لمساعدة طفلك:

- كن هادئاً ومطمئناً، الأطفال الصغار جداً قد لا يفهمون ما يجري، لكنهم يعلمون متى يكون المقيمون برعايتهم منزعجين. ابق هادئاً و تعامل مع عواطفك أولاً.
- أظهر حبك وطمأنتك بشكل مادي وفعلي عن طريق العناق، الهددة، وأيضاً باستخدام كلمات مهدئة تشجع الطفل على تهدئة نفسه أو نفسها.
- حافظ على النظام المعتاد (مثل المواعيد، الوجبات، وقت النوم، إلخ).
- اسمح للأطفال أن يسألوا أسئلة.
- حد من الوقت الذي يشاهد فيه الأطفال أخباراً و قصصاً مزعجة.
- دع الأطفال يعلموا أنهم غير ملومين اذا حدث شيء سيء.

الخط الساخن للاتصال بالخدمات المختصة بالصحة النفسية

1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty

ARB

مقاطعة لوس أنجلوس قسم الصحة النفسية
dmh.lacounty.gov

